



**PERILAKU SEDENTARI MENJADI FAKTOR RESIKO
PRE DIABETES MELITUS PADA USIA PRODUKTIF**

SKRIPSI

Oleh:

CHATHARINA VANNY PRAJNASARI

011211024

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2025



**PERILAKU SEDENTARI MENJADI FAKTOR RESIKO
PRE DIABETES MELITUS PADA USIA PRODUKTIF**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh:

CHATHARINA VANNY PRAJNASARI

011211024

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**PERILAKU SEDENTARI MENJADI FAKTOR RESIKO PRE DIABETES
MELITUS PADA USIA PRODUKTIF**

Oleh:
CHATHARINA VANNY PRAJNASARI
011211024

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 7 Agustus 2025

Pembimbing



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB.
NIDN. 0629037605

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**PERILAKU SEDENTARI MENJADI FAKTOR RESIKO PRE DIABETES
MELITUS PADA USIA PRODUKTIF**

Oleh :
CHATHARINA VANNY PRAJNASARI
011211024


Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat
Tanggal : 8 Agustus 2025


Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama


Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB.
NIDN. 062903760

Anggota/Penguji I

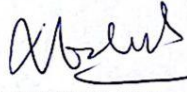

Rosalina, S.Kp.,M.Kes
NIDN. 0621127102


Anggota/Penguji II


Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0606088806

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Dr. Ns. Abdul Wakhid, M.Kep.,Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901


Dekan Fakultas Kesehatan
Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISIONALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Chatharina Vanny Prajnasari
NIM : 011211024
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Perilaku Sedentari Menjadi Faktor Resiko Pre Diabetes Melitus pada Usia Produktif**", adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

Ns. Faridah Aini, S.Kep., M. Kep., Sp.KMB.
NIDN. 0629037605

Ungaran, 8 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Chatharina Vanny Prajnasari
011211024

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Chatharina Vanny Prajnasari

NIM : 011211024

Mahasiswa : Progran Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya berjudul "**Perilaku Sedentari Menjadi Faktor Resiko Pre Diabetes Melius pada Usia Produktif**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 8 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Chatharina Vanny Prajnasari

011211024

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Chatharina Vanny Prajnasari
NIM : 011211024
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat, Tanggal lahir : Salatiga, 18 Agustus 1999
Alamat : Jl. Janoko 1 RT.3/RW.2 Ngemplak, Kelurahan
Dukuh, Kecamatan Sidomukti, Kota Salatiga

Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Negri Pembina
2. SD : SD Tegalrejo 1 Salatiga
3. SMP : SMP N 5 Salatiga
4. SMA : SMK PGRI 1 Salatiga
5. Universitas : Universitas Ngudi Waluyo

Data Orang Tua

Nama Ayah : Prabowo
Nama Ibu : Anna Mulyasari
Pekerjaan : -
Alamat : Jl. Janoko 1 RT.3/RW.2 Ngemplak, Kelurahan Dukuh,
Kecamatan Sidomukti, Kota Salatiga

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Maret 2025
Catharina Vanny Prajnasari
011211024

PERILAKU SEDENTARI MENJADI FAKTOR RESIKO PRE DIABETES MELITUS PADA USIA PRODUKTIF

ABSTRAK

Latar Belakang : Prediabetes adalah tahap transisi menuju diabetes melitus (DM) dengan kadar glukosa darah di atas normal namun belum memenuhi kriteria DM. Kondisi ini sering tidak terdeteksi karena tanpa gejala khas, tetapi prevalensinya pada usia produktif cukup tinggi. Salah satu faktor risiko signifikan adalah perilaku sedentari, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi minimal seperti duduk atau berbaring dalam waktu lama, yang dapat menurunkan sensitivitas insulin dan memicu gangguan metabolisme glukosa.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian prediabetes melitus pada usia produktif di Kabupaten Semarang.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini dilakukan pada responden usia produktif di Klinik Gracia Ungaran. Data dikumpulkan melalui kuesioner IPAQ dan FINDRISC. Analisis statistik menggunakan uji Spearman rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil : Mayoritas responden memiliki perilaku sedentari rendah (102 responden; 73,9%) berisiko mengalami prediabetes. Terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dan risiko prediabetes ($p = 0,003$; $r = -0,247$) dengan arah korelasi negatif.

Kesimpulan : Perilaku sedentari berhubungan signifikan dengan kejadian prediabetes pada usia produktif. Peningkatan aktivitas fisik penting sebagai upaya pencegahan prediabetes.

Kata kunci : perilaku sedentari, prediabetes, usia produktif, diabetes melitus

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, March 2025
Catharina Vanny Prajnasari
011211024

ABSTRACT

Background : Prediabetes is a transitional stage toward diabetes mellitus (DM), characterized by blood glucose levels above normal but not yet meeting the criteria for diabetes. This condition often goes undetected because it lacks typical symptoms, but its prevalence is quite high among productive-age individuals. One significant risk factor is sedentary behavior, which involves activities with minimal energy expenditure, such as prolonged sitting or lying down, which can reduce insulin sensitivity and trigger impaired glucose metabolism.

Objective : To determine the relationship between sedentary behavior and the incidence of prediabetes mellitus in productive age groups in Semarang Regency.

Method : This quantitative research with a correlational design was conducted on productive-age respondents at the Gracia Clinic in Ungaran. Data were collected using the IPAQ and FINDRISC questionnaires. Statistical analysis used the Spearman rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results : The majority of respondents with low sedentary behavior (102 respondents; 73.9%) are at risk of developing prediabetes. There is a significant relationship between sedentary behavior and the risk of prediabetes ($p = 0.003$; $r = -0.247$) with a negative correlation direction.

Conclusion : Sedentary behavior is significantly associated with the incidence of prediabetes in productive-age individuals. Increasing physical activity is important as a preventative measure for prediabetes.

Keywords : sedentary behavior, prediabetes, productive age, diabetes mellitus

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah swt, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Prilaku Sedentari Menjadi Faktor Resiko Pre Diabetes Melitus Pada Usia Produktif”

Keberhasilan penulis dalam menulis skripsi ini tidak lepas dari arahan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan yang berbahagia ini perkenankan penulis menghantarkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum selaku rector Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Ns.Sp.Kep.J., selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB. selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, motivasi, kritik, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Eko Hermansyah yang membantu saya dalam pengurusan Ethical Clearance skripsi ini.
6. Staff Universitas Ngudi Waluyo Ungaran yang telah banyak memberikan tambahan wawasan kepada penulis.
7. dr. Martha Suryana selaku pimpinan Klinik Gracia yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Erna, selaku perawat yang telah meluangkan waktunya untuk mendampingi selama penelitian di Klinik Gracia.

9. Anak saya Zayed yang telah banyak memberikan bantuan support system selama menyelesaikan skripsi ini.
10. Diri saya sendiri, terimakasih karena telah bertahan dan berjuang sampai di titik ini. Terimakasih karena telah menyelesaikan skripsi ini ditengah kesibukan antara menjadi ibu, pekerjaan dan kuliah.
11. Kepada Arjun Fariq, sebagai partner saya yang selalu menemani, meluangkan waktu, menghibur, dan memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
12. Teman dekat penulis Fidyah, April, Mey dan Laila yang selalu membantu, bersedia direpotkan, dan memberikan arahan dalam pengerjaan skripsi ini serta bersedia mendengarkan keluhan dan memberikan support selama penyusunan skripsi ini.
13. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan motivasinya.
14. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ungaran, 27 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	1
SAMPUL DALAM.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISIONALITAS	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	7
ABSTRAK.....	8
ABSTRACT.....	9
KATA PENGANTAR	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Diabetes Melitus pada Usia Produktif.....	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor Resiko Diabetes Melitus... ..	Error! Bookmark not defined.
3. Resiko Pre Diabetes Melitus dan Diabetes Melitus.....	Error! Bookmark not defined.
4. Perilaku Sedentary	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
F. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Kategori kuesioner FINDRISC	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Karakteristik berdasarkan usia produktif di KLINIK GRACIA..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Karakteristik berdasarkan jenis kelamin di KLINIK GRACIA...	Error! Bookmark not defined.
Tabell 4.3 Distribusi frekuensi gambaran prilaku sedentary pada usia produktif di KLINIK GRACIA.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi gambaran resiko diabetes melitus pada usia produktif di KLINIK GRACIA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Hasil uji menggunakan spearman rank	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- Lampiran 1. Permohonan Izin Studi Pendahuluan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Balasan Studi Pendahuluan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Surat Permohonan Ethical Clearance **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Surat Ethical Clearance **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian dan mencari data **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Surat Plagiasi Turnitin **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Permintaan Menjadi Responden **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner ASAQ **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12. Tabulasi Data **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13. Hasil Analisis Data SPSS **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14. Dokumentasi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi **Error! Bookmark not defined.**